



inhoud

6	voorwoord
9	leafy
35	crunchy
65	hearty
89	soft
107	sort-of salads
131	salad sides
158	receptenoverzicht
160	register
166	dankwoord

leafy

groene sla, aubergine en yoghurt

met spicy korianderolie

voor 4 personen
vegetarisch
bereidingstijd: 15 minuten

300 ml zonnebloemolie, om te frituren
2 aubergines, in stukken van 5 cm
gesneden
zeezout en versgemalen zwarte peper
150 ml Griekse yoghurt
2 tl gedroogde munt
sap van ½ biologische citroen
1 krop romainesla, blad in stukken
gescheurd
1 krop radicchio, blad in stukken
gescheurd
100 g mesclun of mosterdblad
75 g rucola
warm pitabrood, om erbij te serveren

voor de spicy korianderolie
2 groene pepers, in grove stukken
gesneden
15 g koriander, inclusief steeltjes
handvol verse munt
½ kleine teen knoflook
1 tl kardemompoeder
100 ml extra vergine olijfolie
een kneepje citroensap

ook nodig
blender of keukenmachine

De losse onderdelen van deze salade eet ik vaak in combinatie met andere gerechten. Zo is de korianderolie geweldig om in de koelkast te hebben en te eten met een gebakken ei of gebakken aardappels. De yoghurtsaus eten we bij zo'n beetje alles: van pilaf tot köfte en bij shakshuka. Het is wel duidelijk dat ik dol ben op dit recept. Je kunt iedere soort sla gebruiken die je hebt, maar ik vind een mix van knapperige, zachte, zoete en peperige blaadjes het lekkerst.

Verwarm de olie in een steelpan op hoog vuur. Voeg de aubergine toe zodra de olie heet genoeg is en frituur ca. 5 minuten gaar en goudbruin. Schep de aubergine met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Breng op smaak met zout.

Maak de korianderolie door alle ingrediënten ervoor in een blender of keukenmachine te malen tot een gladde saus. Proef en breng zonodig verder op smaak met zout en een kneepje citroensap.

Roer de yoghurt, munt en het citroensap door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Schep de blaadjes sla en aubergine voorzichtig om met de yoghurt tot alles een dun laagje dressing heeft. Proef en breng zonodig verder op smaak met zout en peper.

Serveer deze salade op een grote schaal. Besprenkel royaal met de korianderolie en eet met warm pitabrood om alle yoghurtdressing mee op te deppen.





botersla met zongedroogde tomaat,

kappertjes en ansjovisdressing

Een klassieke, eenvoudige salade van botersla met wat zoet, zout en pittigs. En sjalotten en dragon, niet te vergeten. Beter wordt het niet!

Leg de sjalotten met de knoflook in een kommetje met de azijn en een snuf zeezoutvlokken.

Klop in een tweede kom de ansjovis, zongedroogde tomaten, de olie uit de pot, de kappertjes, bieslook, honing en citroensap tot een dressing. Breng op smaak met peper en eventueel zout. De ansjovis is ook al zout, dus misschien is dat laatste niet nodig.

Doe de bladen sla in een grote kom en giet de ansjovis-tomatendressing eroverheen. Giet de sjalotten en knoflook af en voeg ze toe aan de sla. Schep met je handen voorzichtig om, zodat de slabladen niet te veel kneuzen.

Verdeel de salade over een grote schaal.

Doe de plakken avocado in de kom waar je de sla in hebt aangemaakt en schep ze door de overgebleven dressing. Voeg ze bij de bladen sla en giet de dressing erover. Maak de salade af met de blaadjes dragon. Lekker met knapperig brood en wat manchego.

leafy

4 personen
met vis
bereidingstijd: 10 minuten

2 bananensjalotten, gepeld en dungseden
½ teen knoflook, fijngehakt
2 el appelciderazijn
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
2 kroppen botersla, bladen losgehaald, gewassen en gedroogd
2 rijpe avocado's, vruchtvlees in plakken
3 takjes dragon, alleen de blaadjes knapperig brood, om erbij te serveren manchego (kaas), om erbij te serveren

voor de dressing
6 ansjovisfilets op olie, van goede kwaliteit, fijngesneden
3 el zongedroogde tomaten, fijngehakt + 3 el olie uit de pot
2 el kleine kappertjes
15 g bieslook, fijngesneden
1 el honing
sap van ½ biologische citroen





radicchio, vijgen en buikspek

leafy

Als vijgen niet écht rijp zijn, kun je ze beter links laten liggen. Wacht dus tot het eind van de zomer om dit recept te maken voor het allerbeste resultaat. Onrijp zijn ze droog en smakeloos, maar eenmaal goed rijp is het een heel ander verhaal. Gebruik voor dit recept de mooiste vijgen die je kunt vinden. Het zoute, vette vlees heeft het zoete van de vijgen en frizure van de balsamico nodig als tegenhanger in deze overdadige salade.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Leg het stuk buikspek met de vetlaag naar boven, in de breedte, op een snijplank. Kerf met een scherp mes de vetlaag schuin in, op iets minder dan 1 cm van elkaar af. Roer olijfolie, balsamicoazijn, vijfkruidenpoeder en honing in een kleine kom door elkaar. Leg het buikspek en de uienkwarten in een ovenschaal en giet de dressing erover. Schep alles met je handen om en smeer het buikspek goed in met de marinade. Breng op smaak met zout en peper en rooster 30 minuten in de oven, tot goudbruin en knapperig.

Haal de bladeren van de radicchio los en besprenkel ze in een grote kom met de olijfolie, rijstwijnazijn, vijfkruidenpoeder en het sinaasappelsap. Breng op smaak met zout en peper en laat tenminste 15 minuten staan om op smaak te komen.

Snijd het buikspek in kleine blokjes. Schep de sla op een schaal, breek de vijgen open en verdeel ze over de salade. Verdeel het knapperige buikspek erover en bestrooi met de sinaasappelrasp. Maak de salade af met de overgebleven dressing uit de mengkom.

**voor 4 personen
met vlees**
**bereidingstijd: 15 minuten +
30 minuten oventijd**

2 kroppen radicchio
4 el extra vergine olijfolie
1 el rijstwijnazijn
¼ tl vijfkruidenpoeder (five spice)
rasp en sap van ½ biologische
sinaasappel
8 rijpe vijgen

voor het buikspek
500 g buikspek
1 el olijfolie
3 el balsamicoazijn, van goede kwaliteit
1 tl vijfkruidenpoeder (five spice)
2 el honing
1 rode ui, gepeld en in kwarten
zeezout en versgemalen zwarte peper

crunchy

geroosterde bospeen en radicchio

met oranjebloesem-pijnboorvinaigrette

voor 4 personen
vegetarisch (vegan als je ahornsiroop
i.p.v. honing gebruikt)
bereidingstijd: 15 minuten + 20 tot
25 minuten oventijd

1 kg bospeen, toppen eraf gesneden
en schoongeschrobt
olijfolie
½ tl kaneel
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper
1 radicchio
2 kaki's, in partjes
kneepje citroensap
15 g munt, alleen de blaadjes

voor de vinaigrette
50 g pijnboompitten
15 g dille
½ teen knoflook
rasp en sap van 1 biologische
sinaasappel
3 el extra vergine olijfolie
2 tl oranjebloesemwater
1 el honing (of gebruik ahornsiroop)
1 el appelciderazijn

ook nodig
blender of staafmixer

Dit is een van de lekkerste dressings uit het boek, en het best geslaagde resultaat van wat ik wel een obsessie met oranjebloesemwater kan noemen. Of het nou in brioche, pannenkoeken of parfum is: ik vind het allemaal heerlijk. De pijnboompitten geven deze vinaigrette een plantaardige romigheid. De sinaasappel en dille bovenop de wortels maken het lekker fris af. Oogverblindend als hij is, doet deze salade het goed als indrukwekkend gerecht tijdens een etentje.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Doe de worteltjes in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie, kaneel, zout en peper. Schep om en rooster ze 20 tot 25 minuten in de oven tot ze goudbruin en gekaramelliseerd zijn. Keer halverwege.

Doe alle ingrediënten voor de vinaigrette in een blender (of gebruik een staafmixer) en pureer glad en romig. Breng op smaak met zout en peper en eventueel wat extra azijn.

Maak de radicchio en kaki aan met wat kaneel-olie uit de ovenschaal. Proef en schep ze op een grote schaal zodra je tevreden bent met de smaak. Verdeel de geroosterde wortels erover, besprenkel met de vinaigrette en maak af met wat verse muntblaadjes.



hearty

snijbiet en zwartoogbonen

voor 4 personen
vegetarisch
bereidingstijd: 15 minuten

500 g snijbiet ('bright lights'),
gewassen
50 ml extra vergine olijfolie
25 g boter
1 teen knoflook, in dunne plakjes
snuf chilivlokken
2 blikken zwartoogbonen
(à 400 gram), uitgelekt
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper
sap van 1 biologische citroen
3 el granaatappelmelasse
1 el sumak

Zwartoogbonen worden veel gebruikt in de Cypriotische keuken, maar lijken hier minder populair. Ze zijn ontzettend romig en nootachtig, dus zeker de moeite waard om naar te zoeken. Je kunt ze gedroogd kopen bij de toko of Turkse winkel, of in blik bij veel biologische winkels. Ik gebruik in deze salade het liefst zwartoogbonen uit blik. Die zijn niet alleen heel goed van kwaliteit, maar ook heel gemakkelijk in gebruik. De bonen van 'La Bio Idea' vind ik het lekkerst. Het liefst eet ik dit gerecht met vis uit blik, sardines bijvoorbeeld, en knapperig brood. Als je iets over hebt kun je deze salade heel goed een paar dagen bewaren in de koelkast.

Begin met de snijbiet. Die heeft wat liefdevolle aandacht nodig omdat het, net als bleekselderij, een beetje draderig kan zijn. Voor het beste resultaat snijd je de onderkant van de stelen en trek je de draden er in de richting van de bladen vanaf.

Snijd de stelen en het blad van de snijbiet grof, maar houd de stelen en het blad apart van elkaar omdat ze een andere gaartijd hebben.

Verwarm de olie en boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de pan niet te heet wordt, want dan verbrandt de knoflook.

Voeg zodra de boter begint te schuimen de knoflook, chilivlokken en snijbietstelen toe en bak ca. 5 minuten terwijl je de pan regelmatig heen en weer schudt. Bak zodra de stelen zacht worden het blad een paar minuten mee, tot het slinkt. Giet de bonen in de pan en breng op smaak met zout, peper en de helft van het citroensap. Blijf de pan regelmatig schudden terwijl je de bonen een paar minuten laat meewarmen en alles een laagje knoflook-citroenolie krijgt.

Schep de warme salade op een schaal. Proef en breng zonodig verder op smaak met zout en de rest van het citroensap (daar kun je nooit genoeg van gebruiken wat mij betreft), en een flinke scheut olijfolie. Maak de salade af met de granaatappelmelasse en de sumak.



'Wat brood is hierbij onmisbaar, om ieder laatste beetje van deze geweldige dressing op te deppen. Mijn ultieme salad days mood!'

hearty

parelgort en geroosterde sjalotten

met cavolo nero en geitenkaas

voor 4 personen
vegetarisch
bereidingstijd: 30 minuten

100 g boter
250 g bananensjalotten, gepeld,
de grote in de lengte gehalveerd
1 el rietsuiker
2 el rodewijnazijn
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper
200 g parelgort
500 g cavolo nero (palmkool),
steeltjes verwijderd en grofgesneden
150 g zachte geitenkaas

voor de dressing
1 kleine teen knoflook
1 el venkelzaad
de naaldjes van 1 takje rozemarijn,
fijngehakt
rasp en sap van 1 biologische
sinaasappel
50 ml walnootolie (of vervang
door extra vergine olijfolie)

ook nodig
vijzel

Parelgort is stevig en *chewy*, wat het perfect geschikt maakt voor in stoofpotten en risotto-achtige gerechten. In salades komt het uitstekend van pas als stevige vulling. Het heeft een neutrale smaak, dus de truc is om de gort smaak te geven als het warm is. Warm neemt graan smaken het beste op: in dit geval de olie en citrus. Ieder hapje is nog lekkerder dan de vorige. Zoete sjalotten, romige kaas en bittere groene bladgroenten: mmmmm...

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Smelt de boter in een steelpan. Verspreid de sjalotten over een ovenschaal en giet de gesmolten boter erover. Bestrooi met de suiker, giet de azijn erover en breng op smaak met zout en peper. Rooster 30 tot 40 minuten in de oven. Keer de sjalotten halverwege en bak tot ze goudbruin en gekaramelliseerd zijn. Terwijl de oven de sjalotten voor zijn rekening neemt, kun je de parelgort koken. Breng hiervoor 1 liter gezouten water aan de kook en voeg het graan toe zodra het water kookt. Kook 25 tot 30 minuten, tot de korrels zacht en rond zijn. Proef na 20 minuten of de parelgort zacht genoeg is, kook hem anders nog wat langer. Kook de cavolo nero de laatste 5 minuten mee.

Stamp ondertussen in een vijzel de knoflook en venkelzaad met een flinke snuf zout tot een puree. Voeg de rozemarijn, sinaasappelrasp- en sap en olie toe en roer tot een dressing. Proef en breng zondig verder op smaak.

Giet de parelgort en cavolo nero af en schep in een ruime mengkom. Giet twee derde van de dressing erover en bewaar de rest. Schep om tot alles goed gemengd is. Schep de parelgort en cavolo nero op een grote schaal. Verdeel de geroosterde sjalotten erover, en giet ook het vrijgekomen vocht er overheen. Maak af met kleine plukjes zachte geitenkaas. Giet de achtergehouden dressing eroverheen en eet warm of koud.



soft

meloen en ham met artisjokharten

en Castelvetrano-olijven

voor 4 personen

met vlees

bereidingstijd: 15 minuten

+ 15 minuten wachttijd

1 blik (à 400 g) artisjokharten,
uitgelekt
100 g stevige groene olijven,
Castelvetrano (nocellara) zijn
het lekkerst hier
50 ml extra vergine olijfolie
2 el rodewijnazijn
rasp en sap van ½ biologische
sinaasappel
15 g basilicum, blaadjes grofgesneden
1 takje rozemarijn
snuf chilivlokken
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper
1 rijpe cantaloupemeloen, geschild,
pitten verwijderd en in parten
gesneden
100 g Spaanse ham, zoals Iberico
of Serrano
knapperig stokbrood, om erbij
te serveren

Meloen en ham: de zoet-zoute zomerhemel, wat mij betreft. In deze salade voeg ik daar een artisjokdressing aan toe. De Castelvetrano-olijven zijn groot en knapperig, met een zachte, boterige smaak die heel goed werkt met het frisse van de artisjokken en zoete van de sinaasappel.

Snijdt de helft van de artisjokken in kleine stukken en doe ze in een mengkom. Houd de rest apart. Voeg de olijven, olie, azijn, sinaasappelsap- en sap, basilicum, rozemarijn en chilivlokken toe aan de gehakte artisjokken. Schep om en breng op smaak met zout en peper. Laat tenminste 15 minuten staan zodat de smaken goed op elkaar kunnen inwerken. Je kunt de salade ook een nacht van tevoren maken en bewaren in de koelkast.

Verdeel de meloenparten en achtergehouden artisjokken over een grote schaal. Drapeer de ham erover en ertussen. Schep het gemarineerde, gehakte artisjokmengsel eromheen en eet met knapperig stokbrood om alle dressing op te deppen.



'Waan jezelf aan de zonnige Italiaanse riviera met mijn versie van deze klassieke salade, waarvan het water je onmiddellijk in de mond loopt. Wie zegt dat je een vliegtuig nodig hebt om op vakantie te gaan?'





citroenige gegrilde courgette

met orzo en romige sumakdressing

De smaken in deze salade doen me denken aan zomers aan zee op Cyprus. Ik ben dol op de veelzijdigheid van courgette, hoe je ze kunt schaven in bijna doorzichtige linten en rauw kunt eten of ze juist grof snijdt en roostert tot ze zoet en sappig zijn. In dit recept snijd ik de courgette in plakken en grill ik ze (voor een instant-zomergevoel), dus de dikte van de plakken is hier heel belangrijk. Te dik en ze verbranden en worden droog, maar te dun en ze blakeren aan de buitenkant maar blijven hard aan de binnenkant. Neem dus even de tijd om ze netjes te snijden. Ik snijd ze het liefst in schuine plakken, omdat ik dat mooier vind én omdat je dan meer oppervlakte hebt om te grillen.

Schep de plakken courgette om in een grote kom met 2 eetlepels van de olie en een flinke snuf zout. Verwarm een grillpan op hoog vuur en grill de plakken courgettes aan beide kanten tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Verdeel de gegrilde courgettes over een grote schaal en giet het citroenrasp en sap erover. Zet opzij.

Kook de orzo volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en schep in een grote kom. Voeg de gegrilde courgette, de rest van de olijfolie en dille toe en schep om. Breng op smaak met zout en peper.

Roer de sumak, knoflook en tahin door de yoghurt, samen met 4 tot 5 eetlepels water om de yoghurt iets te verdunnen. Breng op smaak met zout en serveer bij de salade. Serveer de salade op een grote schaal, garneer met wat courgettebloemen en maak af met de yoghurt-sumakdressing.

soft

voor 4 personen
vegetarisch
bereidingstijd: 25 minuten

3 courgettes, in plakken van 1 cm gesneden
4 el olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper
rasp en sap van ½ biologische citroen
250 g orzo
15 g dille, fijngesneden
4 courgettebloemen, ter garnering

voor de dressing
2 el sumak
½ teen knoflook, fijngeraspt
2 tl tahin
150 g yoghurt

ook nodig
grillpan



lekkere rodewijnazijn

Azijn uit de supermarkt is vaak aan de zure kant. Ik kies daarom liever voor kleinschalig gemaakte azijnen, die ik koop bij delicatessenwinkels. Omdat ik er zo dol op ben, heb ik in de loop der jaren talloze flessen ervan verzameld. Van vijgenazijn tot frambozenazijn en van provencaalsekruidenazijn tot een van mijn favorieten: zwarte rijstazijn. Ik heb een heerlijke sherryazijn en een Chardonnay-azijn, maar ik kwam erachter dat ik geen lekkere rodewijnazijn had. Daar bracht dit recept verandering in. Het maken van azijn is veel makkelijker dan ik dacht. Het enige dat je hoeft te doen is de wijn laten fermenteren, en het geduld opbrengen om te wachten tot het klaar is. De smaak is niet te vergelijken met dat wat je in de supermarkt koopt: zoeter, subtieler en perfect voor saladedressings.

Giet de rode wijn en de azijn in een grote, gesteriliseerde pot en dek af met kaasdoek en een rubber ring. Zet tenminste een maand op een donkere, warme plaats tot je jouw eigen, 'levende' azijn hebt.

salad sides

**voor 500 ml
vegan
bereidingstijd: 5 minuten
+ 1 maand wachttijd**

500 ml lekkere rode wijn
150 ml ongepasteuriseerde appel-
ciderazijn, het soort met 'wolkjes'
die in de fles rondzweven

OOK NODIG:
grote gesteriliseerde pot
kaasdoek
rubberen ring